consejos para padres



Utilice los datos de la etiqueta de nutrición

La información en la etiqueta de nutrición le ayudará a tomar la mejor decisión para que sus niños tengan una dieta saludable y balanceada.



Casi todos los alimentos empaquetados tienen una etiqueta de nutrición. Para tener buena salud, utilice la etiqueta para seleccionar los mejores alimentos de una manera sencilla y rápida.

Revise las porciones y las calorías

Revise el tamaño de la porción y cuántas porciones contiene el paquete. Si duplica la porción que come, también duplica la cantidad de calorías y nutrientes, incluyendo el porcentaje del valor diario (%DV).

Haga que sus calorías cuenten

Vea las calorías en la etiqueta y compárelas con los nutrientes que está escogiendo para decidir si vale la pena comer ese alimento.

No le ponga azúcar

Como el azúcar contiene calorías y poco o nada de nutrientes, busque comidas y bebidas bajas en azúcar agregada. Lea la lista de ingredientes y asegúrese de que el azúcar agregada no sea uno de los primeros ingredientes. Algunos nombres para referirse al azúcar agregada (edulcorantes calóricos) incluyen sacarosa, glucosa, jarabe de maíz, jarabe de arce y fructosa.

Conozca las grasas

Busque comidas bajas en grasas saturadas, grasas trans y colesterol para ayudar a reducir el riesgo de enfermedades del corazón (5% DV o menos es bajo, 20% o más es alto). La mayoría de las grasas que consuma deberían ser grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas. Mantenga el total de grasas que ingiera entre 20% a 35% de calorías.

Reduzca el sodio (sal) y aumente el potasio

Estudios demuestran que comer menos de 2,300 miligramos de sodio (aproximadamente, una cucharadita de sal) por día puede reducir el riesgo de tener la presión arterial alta. La mayoría del sodio que la gente consume proviene de los alimentos procesados y no del salero. Además, busque alimentos con alto contenido de potasio, el cual contrarresta algunos de los efectos del sodio en la presión arterial.

Utilice la etiqueta para seleccionar los mejores alimentos de una manera sencilla y rápida.

- Elija alimentos bajos en grasas saturadas (saturated fats), colesterol (cholesterol) y sodio (sodium).
- Consuma alimentos ricos en potasio (potassium), fibra (fiber), vitaminas A y C, calcio (calcium) y hierro (iron).
- Utilice la columna del porcentaje del valor diario (%DV): 5% o menos significa bajo contenido, 20% o más significa alto contenido.

Empiece aquí

Limite estos nutrientes

Procure ingerir suficiente cantidad de estos nutrientes

Nutrition Facts

Serving Size: 1 cup (228g)
Serving Per Container: 2

Amount Per Serving	
Calories: 250 Caloriesfrom Fat: 110	
	% Daily Value*
Total Fat 12g	**18 %**
Saturated Fat 3g	**15 %**
Trans Fat 3g	
Cholesterol 30mg	**10 %**
Sodium 470mg	**20 %**
Potassium 700mg	**20 %**
Total Carbohydrate 31g	**10 %**
Sugars 5g	
Dietary Fiber 0g	**0%**
Protein 5g	
Vitamin A 4% • **Vitamin C** 2%	
Calcium 20% • **Iron** 4%	

*Percent Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories	2,000	2,500
Total Fat	Less Than	65g	80g
Sat Fat	Less Than	20g	25g
Cholesterol	Less Than	300mg	300mg
Sodium	Less Than	2,400mg	2,400mg
Total Carb		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

¡Podemos!® es un programa desarrollado por los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por su siglas en inglés). ***¡Podemos!*** ofrece instrucciones, herramientas y consejos gratuitos a los padres, personas a cargo del cuidado de niños y a las comunidades, para ayudar a los niños de 8 a 13 años a mantener un peso saludable mejorando su alimentación, aumentando su actividad física y reduciendo el tiempo que pasan delante de una pantalla.

Para obtener más información, visite http://wecan.nhlbi.nih.gov/espanol o llame al 1-866-359-3226.

